

**Sang uden Grænser**

# **Evalueringsrapport**

**Sang uden Grænsers projekt i Firenze juni 2010**

**Projektleder Jane Larsen**



# SANG UDEN GRÆNSER

## INDHOLDSFORTEGNELSE

RESUME´	3
BAGGRUND	4
FORMÅL	6
FYSISK KROPSLIG TEKNIK	6
MENTALTRÆNING	7
SCENISK FREMSTILLING OG FORTOLKNING AF EN KARAKTER (ROLLE)	7
INTEGRATION AF DE FORSKELLIGE GENRE	8
UDFØRELSE AF PROJEKTET	9
INTRODUKTIONSDAG	9
AUDITION	9
DELTAGERNES BAGGRUND	10
FORBEREDENDE WEEKEND	10
REPERTOIRE	11
UNDERVISNINGEN I FIRENZE	11
INDHOLDET I UNDERVISNINGEN	12
SANGTEKNIK - Afspænding/spænding, vokaldannelse, artikulation.	12
TEKSTBEARBEJDELSE OG PERSONLIG FORTOLKNING	13
MENTALTRÆNING	13
TEATERTRÆNING	14
ØKONOMI	16
EVALUERING	17
FORMÅLET MED PROJEKTET	17
STEDET	19
MÅLSÆTNING	19
KONKLUSION	20
BILAGSLISTE	21

# SANG UDEN GRÆNSER

## RESUME´

Dette er evalueringen af „Sang uden Grænser“s udviklingsprojekt, som blev afholdt i Firenze fra den 20. juni - 29.juni 2010. I projektet deltog 4 undervisere og 9 kursister.

Hensigten med projektet var at undersøge, om det at kombinerer 3 undervisningsemner indenfor sang - fysisk teknik, scenisk fremstilling og mentaltræning - ville give deltagerne ny indsigt, ny forståelse og nye udtryksmuligheder og udvikle sangerne både vokalt, kunstnerisk og personligt på en nyskabende vis.

Samtidig ønskede vi at nedbryde faggrænserne og lære af de forskellige sanglige stilarter, fremfor at placerer dem i kasser, hvor man kun beskæftigede sig med den stilart, man selv har valgt.

Forarbejdet til projektet startede i sommeren 2009, hvor projektgruppen bestående af 3 af underviserne - Henning Vilén, Jane Larsen og Clas Sköld, gik i gang med at beskrive projektet.

Projektet blev søgt finansieret gennem fonde, og vi fik afslag på alle ansøgninger. Projektet er gennemført med en deltagerbetaling, der alene har dækket udgifterne til undervisningslokaler, leje af 2 pianoer og undervisningsmaterialer.

Evalueringen består af deltagerevalueringen og egen-evaluering fra underviserne. Deltagerevalueringen blev foretaget på kursets sidste dag, og underviserne mødtes 14 dage efter Firenzeopholdet og evaluerede forløbet.

Rapporten her er dels en beskrivelse af hele forløbet op til og i Firenze, dels en evaluering af, om de opsatte mål blev nået og i hvilken grad.

Vores konklusion er, at vores antagelse om, at undervisning i teknik, mentaltræning og performance på samme tid kan forløse og udvikle sangerne, holdt på en måde, vi end ikke selv havde troet mulig. Den udvikling, de enkelte sangere gik igennem på de 10 dage, var fantastisk at være vidne til.

Vi mener, vi har udviklet et koncept, som er et vigtigt bidrag til sangundervisningen, og som kan udvikle alle sangere både vokalt, kunstnerisk og personligt. Vi mener, konceptet er et godt efteruddannelses tilbud til sangpædagoger, kirkesangere og andre, der beskæftiger sig med sang på et professionelt plan.

God læselyst.

# SANG UDEN GRÆNSER

## BAGGRUND

Vi lever i en tid, hvor det meget handler om, hvad vi kan præstere, og hvor godt vi klarer det. Vi skal helst være en succes på alle områder af livet. Vort skolesystem - og samfundet generelt - fokuserer primært på intellektuelle færdigheder og overser sangens (og andre kunstarters) positive indflydelse på almen dannelse, samarbejdsevner, udvikling af iboende evner og fremme af indlæring på mange andre områder.

Sang er ligeledes i vores samfund blevet til et spørgsmål om at præstere. X-faktor, American Idol og lignende konkurrencer, hylder fremstillingen uden at bedømme indholdet.

Med så stort fokus på præstationen, bliver læring og indlæring sat til side. Det bliver i høj grad et spørgsmål om at kunne reproducere en given instruktion, kunstner eller metode. Det kommer til at handle om at gøre det „rigtige“, stille læreren tilfreds, stille publikum tilfreds osv.

Vi mener, fokus må flyttes tilbage på læring og indlæring i en proces, hvor sangeren mærker, oplever, reflekterer og forstår sig selv. Fokus må være at understøtte den nysgerrige, udforskende tilgang, hvor de interessante spørgsmål er „Hvad opdagede jeg“? „Hvad lærte jeg“? „Hvad tager jeg med mig fremover“? „Hvad vil jeg undersøge nærmere“? og „Hvad vil jeg ændre på“?

Mange sangere lader sig tyrannisere af tekniske krav, hvor teknik bliver et mål i sig selv i stedet for at være en vej til at nå et mål.

Man kan være en teknisk dygtig sanger, men uden at kunne formidle sin fortolkning af teksten, bliver det nemt kedeligt at høre på. Omvendt, så kan man måske formidle sin fortolkning af teksten, men der er så store tekniske mangler, at det ikke er interessant at høre på. Hvis man både er teknisk dygtig og kan formidle sin fortolkning, så nytter det ikke noget, hvis nervøsitet og scenskræk står i vejen for én.

Vi mener ikke, at nogen af områderne kan stå alene - de fletter sig ind i hinanden og udgør tilsammen en helhed - den helhed, som har betydning for, om sangerens fulde potentiale og talent kan forløses.

Sang er desuden gennem tiden blevet inddelt i kasser, hvor der hos publikum såvel som hos udøverne, kan herske mange fordomme genrene imellem. Klassisk sang er finere end pop, jazz er noget ganske særligt osv. Stilmæssigt undersøger og låner vi teknikkerne fra de forskellige genrer. Vi nedbryder de fordomme, der måtte være, i en nysgerrig, undersøgende proces.

## SANG UDEN GRÆNSER

Sang er meget, meget mere end teknik, præstation og berømmelse. Det er selvindsig på højt plan kombineret med udvikling af egne intellektuelle evner.

Hvis man synger, er det, fordi man vil udtrykke noget, man ikke kan formidle på anden måde. Sang skaber kontakt mellem mennesker – en kontakt, som både opleves af tilhørerne og den syngende selv. Sang er oprindelse til al kunst – og instrumentet er sangeren selv. Talentet skal bare pakkes ud og sættes sammen.

Vi har med dette projekt ønsket at undersøge, om man ved fokus på læring, og ved at kombinere undervisningsmetoder og stilarter, kan pakke talentet og potentialet ud og sætte det sammen på en ny måde, som er berigende og udviklende for sangeren.

# SANG UDEN GRÆNSER

## FORMÅL

Formålet med projektet var at udvikle/undersøge og beskrive effekten af tværfaglige undervisningsmetoder indenfor sang bestående af:

- Fysisk kropslig teknik, mentaltræning og scenisk fremstilling
- Nedbrydning af barrierer mellem forskellige faglige stilarter indenfor sang.

Vores tilgang til de forskellige områder beskrives her:

### FYSISK KROPSLIG TEKNIK

Ens egen krop er ens læremester, og som sanger er man hele tiden i gang med at lære. Hver eneste fornemmelse man opfanger i sin krop vil give ny viden eller dybere indsigt. Man behøver bare at være opmærksom. Opmærksomhed kommer af sig selv, hvis man er dybt interesseret i noget, fordi så vil man elske at finde ud af, hvad det hele drejer sig om, så vil hele ens sjæl og hele ens væsen være med i det.

Hvis man virkelig ved, hvad der foregår inden i ens krop og hjerne, vil selve forståelsen skabe de ønskede ændringer. Vokal frihed skabes ikke ved at forsøge en ny og anderledes teknik, men i at forstå hvad man gør – fra øjeblik til øjeblik.

En sangers talent og evner er for en stor del afhængig af, hvordan den grundlæggende stemmeteknik indlæres. Mange sangere oplever mange frustrationer og stærk forvirring i forhold til, hvad de skal gøre, og hvad de ikke skal gøre.

For at kunne følge en hvilken som helst instruktion, må man først og fremmest forstå, hvad der egentlig finder sted, og derpå bygge fremskridt på denne viden. En slags indre "forståelse" så at sige – at få en mening ud af, hvad kroppen fortæller forstanden – så du lader kroppen vejlede din krop. Selvfølgelig ikke uden vejledning, men som Moshe Feldenkrais sagde: "Hvis du ved, hvad du gør, kan du gøre, hvad du vil."

Når vi studerer sang er vores målsætning ikke instruktion, men oplæring. En oplæring baseret på bevidstheden om, hvad kroppen signalerer fysisk og mentalt i vores daglige arbejde for at blive sanger.

At sanse med udvidet bevidsthed om, hvordan lyd produceres fysisk, leder os til at opleve den lyd med meget større præcision, og i sidste ende til at betragte musikalske elementer i et nyt lys. Vi vil ikke fortælle sangerne, *hvad* de skal tænke og gøre, men *hvordan* de skal bære sig ad med at nå deres sanglige mål.

## SANG UDEN GRÆNSER

### MENTALTRÆNING

*” ... hverken mesterskab eller tilfredshed kan opnås i noget spil, uden at opmærksomheden rettes mod den indre handling, hvis nedbrydende funktion ofte overses i kampens hede. Et spil, der udkæmpes i spillerens sind mod forhindringer som svigt i koncentrationen, nervøsitet, tvivl om egne evner og fordømmelse af egne præstationer. Kort sagt, der kæmpes for at overvinde alle de af sindets vaner, som står i vejen for fremragende præstationer”. (Kilde: Tim Galloway, The Inner Game of Tennis, Introduction).*

Dette er gældende, uanset om det handler om præstationer i sportens verden, på arbejdspladser eller, når vi f.eks. synger eller spiller et instrument.

Disse processer er for de fleste mennesker ubevidste. Deres betydning er utrolig stor, fordi vi reagerer lige kraftigt, hvad enten vi forestiller os tingene i vores indre eller oplever dem i den ydre virkelighed. Vores nervesystem kan ikke kende forskel. Det er grunden til, at den indre oplevelse virker så stærkt.

Det er vores indre psyke, der får os til at „gå i vejen for os selv“, så vi afskæres fra at udnytte vores potentiale fuldt ud. Ved at øge vores opmærksom om den indre proces, kan vi blive bevidste om disse forhindringer. Ved at ændre eller undgå dem, kan vi forbedre vores præstationer.

Målet for mentaltræningen er at gribe ind i dette indre drama og fjerne de hindringer, der blokerer vejen til vores mål. Ofte er de indre forhindringer vanskeligere at overkomme end de ydre.

### SCENISK FREMSTILLING OG FORTOLKNING AF EN KARAKTER (ROLLE)

Ofte kan en sanger føle sig psykisk blottet ved at skulle synge for et publikum. Selv om det lyder underligt, tumler mange sangere – og andre optrædende – med det problem, at de sammenblander deres egen personlighed med sangens indhold. Med andre ord oplever de deres optræden som en udlevering af dem selv, og ikke som en rolle/karakter, de skal fortolke.

Dette fænomen har en tendens til at forsvinde, når sangeren ser sig selv, som fremstiller af en person, der har sin egen historie at fortælle. En erfaring, sangere vil have godt af at opleve, så de senere hen kan forholde sig til deres kunst på en indlevende måde, uden at de selv føler sig udleveret.

## SANG UDEN GRÆNSER

Under det sceniske prøvearbejde må karakterens handlinger og egenskaber omdannes gennem kunstnerens erfaringer, fornemmelser, følelser og menneskelige kvaliteter. Først da vokser en personlig form af rollen frem, som publikum oplever som ægte og med mange facetter.

Mange sangere, som først og fremmest tænker på deres sangteknik, tager udgangspunkt i deres egen personlighed og mangler rollens og tekstens funktion i kommunikation med publikum.

### INTEGRATION AF DE FORSKELLIGE GENRE

Sang uden Grænser er et projekt, hvor deltagerne lærer om forskelligt udtryk og introduceres til anderledes måder at opleve sig selv på ved at studere eller synge i andre stilarter end de for sangerne sædvanlige.

Genreskift betyder en anderledes måde at sanse sin sangteknik på. Der ligger megen ny erfaring at hente i sådanne skift uanset, hvilken genre man selv foretrækker.

Deltagerne bevidstgøres om AGOGIK, der er et musikalsk udtryk for den præcise upræcision, der gør musikken levende. Agogik opleves især i forbindelse med tempo rubato, og kan fortolkes som egentlige tempoforandringer.

AGOGISK TIMING derimod er forskellig indenfor de forskellige stilarter.

Inden for populærmusikken skelner man mellem STORYTELLERS, som former det musikalske udtryk ud fra teksten, dvs. synger teksten i ordgrupper i meningsfulde fraser (Sinatra/Nat King Cole). CROONERS, der synger mere eller mindre legato melodilinier (Bing Crosby). JAZZSINGERS, der som regel fraserer bagved den rytmiske grundpuld (backbeat) og POPSINGERS/MUCICALSINGERS, hvis timing udspringer fra den cubanske SON, og derfor ligger foran grundpulsen.

Også indenfor den klassiske genre kan mange have glæde af at tænke på en ny måde. Den mådelige musiker styrer hovedsagelig efter taktslagene, medens de dygtigere musikere gennem deres timing og små tempoforskydninger (agogik), frasering og dynamik fylder liv i musikken, så den undgår at blive uinteressant.

# SANG UDEN GRÆNSER

## UDFØRELSE AF PROJEKTET

### INTRODUKTIONSDAG

Den 30. januar 2010 afholdt vi en åben dag i København, hvor interesserede kunne møde op og opleve, hvad projektet handler om, vores tilgang til teknik, scenisk performance og mentaltræning, blive undervist og blive orienteret om den praktiske og økonomiske del.

Den økonomiske/praktiske del var et deltagergebyr på kr. 3.500, og at sangerne selv skulle betale for rejse og ophold i Firenze. Man kunne selv arrangere sit ophold og rejse, eller man kunne deltage i den fælles grupperejse, hvor man boede på det hotel, hvor undervisningslokalerne var.

Vi kontaktede via mail kor i Danmark via Kor72, Musikskoler, Foreningen for kirkesangere og Konservatorier. (Bilag 1).

Prisen på arrangementet var kr. 500, og inkluderede undervisningsmaterialer og forplejning inkl. frokost. Der mødte 16 sangere op.

### AUDITION

Den 21. marts 2010 afholdt vi audition for deltagere, som ønskede at deltage i projektet. Her blev de solister udvalgt, som deltog i projektet. Invitationen til audition blev via mail sendt til de samme, som modtog invitationen til Introduktionsdagen - Kor i Danmark via Kor72, Musikskoler, Foreningen for kirkesangere og Konservatorier. (Bilag 2)

Audition foregik i lejede lokaler i Sturlasgade på Islands Brygge i København. Solisterne valgte selv, hvad de ville synge, og fremsendte noderne inden audition.

Til audition sang solisterne den valgte sang, og derefter brugte vi en spørgeguide (Bilag 3), for at få viden om, hvad de ville med deres sang, hvad de ønskede at få ud af deres deltagelse i projektet, og om de var helt klar over de økonomiske/praktiske forhold.

Solisterne til projektet blev valgt ud fra, om den enkelte sanger besad en vis grundlæggende teknik og forståelse for sang. Det var nødvendigt, for at der kunne arbejdes scenisk med den enkelte sanger.

Der tilmeldte sig i alt 14 til audition, Af dem havde de 9 deltaget i Introduktionsdagen. De 11 af de tilmeldte mødte op, og af dem blev 9 udvalgt. Alle deltagerne til audition udfyldte et

## SANG UDEN GRÆNSER

spørgeskema (Bilag 4), med spørgsmål om deres sanguddannelse, eventuelle tekniske vanskeligheder, samt hvilke mentale vanskeligheder, den enkelte oplevede.

### DELTAGERNES BAGGRUND

De 9 deltagere havde forskellig baggrund (deltagernes egne svar fra spørgeskemaet):

- I gang med uddannelse som musiklærer på N. Zahles seminarium.
- MGK (Ishøj) og Kirkesanger (Sjællands Kirkemusikskole)
- Almen musiskskolebaggrund. Et år på MGK i rytmisk sang. Igangværende kirkesangeruddannelse på Sjællands kirkemusikskole
- Jeg har taget privat sangundervisning i 11 år.
- Privat undervisning hos Henning Vilén og Kor erfaring
- Cand. mag i musik og pædagogik fra Ålborg Universitet og har samtidig gået på Konservatoriet med rytmisk sang
- Privatundervisning hos Henning Vilén, Poul Emborg, Helle Romdahl
- 11 års sanguddannelse hos Henning Vilén, 4 ugers Operakursus i Firenze i 2000
- Musiklærer fra seminariet, korsang og solosangundervisning

4 af deltagerne underviser i sang i folkeskole eller på musikskole, 2 arbejder som kirkesangere, 2 synger professionelt ved siden af andet arbejde, og 1 deltager synger på amatørbasis.

Flere af deltagerne sang i kor, 1 ledede et kor.

Fælles for alle deltagerne var glæden ved at synge, og ønsket om at lære mere og udvikle sig, både som sanger, underviser og personligt.

Undervisernes CV er vedlagt som bilag 5.

### FORBEREDENDE WEEKEND

Den 1. og 2. maj 2010 samledes alle deltagere til en weekend i København.

Her præsenterede vi et grundprogram i tekniktræning, som deltagerne kunne øve/træne op til afrejsen til Firenze. Sangteknik, som en meget stor indre kropsbevidsthed, var for nogle en lidt anderledes måde at arbejde med sangteknik på. Denne fordybelse og bevidste sansning blev demonstreret, forklaret og oplevet, således at sangerne selv kunne træne videre.

## SANG UDEN GRÆNSER

Deltagerne fik undervisning i grundlæggende modeller i forbindelse med mentaltræningen. Her er en bevidsthed om, hvad man tænker og på hvilken måde, man tænker, centralt. Det er typisk noget der foregår ubevidst, og for at kunne arbejde med det mentale rum, kræves der en bevidsthed om, hvad der foregår hos den enkelte. Vi underviste i, hvordan man arbejder med mål og målsætninger og hvordan man omsætter dem til konkrete handlings- og træningsplaner.

Der blev arbejdet med teatertræning, hvor YAT-metoden blev forklaret, demonstreret og prøvet af. Deltagerne havde derefter en ide om, hvad teatertræningen ville gå ud på.

## REPERTOIRE

Repertoiret opfyldte i meget høj grad vores ønske om at integrere de forskellige genrer i vores undervisning. Der var musik og sange fra det klassiske repertoire, musicalgenren over det rytmiske til folkesang og viser.

*"Close every door to me" (Andrew Lloyd Webber), "The Last Chance Texaco" (Rickie Lee Jones)*  
*"All I ask of you" - Duet - (A. Lloyd Webber), "I Know Him so well" - Duet - (CHESS, Anderson/Rice/ Ulvaeus), "Ave Maria" (Shubert), "All by Myself", Eric Carmen, "Tears in Heaven" (Eric Clapton), Vincent - Starry, starry Night- (Don McLean) Guitar, "I Danmark er jeg født" (H.C. Andersen/Sebastian), Una furtiva lagrima, fra Elskovsdrikken (L'elisir d'amore), La donna è mobile, fra Rigoletto, "Soave fanciulla" - Duet - La Bohème, Puccini, "Pie Jesu" (Requiem, Andrew Lloyd Webber), "Mio Babbino Caro" (Gianni Scicchi; Giacomo Puccini), "Havfruens fortvivelse", Heise, "Se tu m'ami" Pergolesi, "Sænk kun dit hoved du blomst" C. Nielsen, "Miss Celie's Blues" (Quincy Jones og Rod Temperton), "I dit korte liv" (Poul Henningsen/Kai Normann Andersen), "Signore ascolta!", Turandot, Puccini, "Vissi d'arte", Tosca, Puccini*

## UNDERVISNINGEN I FIRENZE

Vi havde booket 2 undervisningslokaler, 2 klaverer og hotelværelser på Hotel Castri i Firenze. Hotellet lå i den gamle bydel meget centralt, så det var nemt at komme til diverse seværdigheder.

1 deltager boede i en lejlighed i Firenze, resten af deltagerne boede på hotellet. Undervisningen kørte fra kl. 9.00 – 12.30, fra 15.00 – 18.00 og fra 19.00 – 20.30. De 2½ times pause midt på dagen kunne benyttes til sightseeing, frokost, hvile eller man kunne benytte undervisningslokalerne som øverum.

Underviserne mødtes hver morgen fra 8.00 – 9.00 og justerede planlægningen. Det oprindelige program er bilag 6. Undervejs foretog vi visse ændringer. Det program, som blev afviklet er bilag 7.

## SANG UDEN GRÆNSER

Elevoptræden på Ponte Vecchio blev fravalgt. Det var vigtigt for os, at alle kursisterne forblev i en fokuseret studietilstand, og ved at vælge offentlig optræden fra, undgik vi, at fokus på at præstere ville fylde for meget.

Den fælles ekskursion blev til Uffizierne, og vi lagde en ½ fridag ind, da programmet var meget tæt og intenst.

Dagene startede med enten Tai Chi eller grundlæggende stemmeopvarmningsøvelse. Kursisterne blev delt i 2 hold, som skiftevis havde sangteknik og teatertræning. Mentaltræning var både fælles undervisning og individuelle sessioner.

Om eftermiddagen var der Master Class med scenisk instruktion. Dagen forinden havde hver af de sangere, der var på til Master Class, fået ½ times musikalsk forberedelse med pianist (Eva Hallberg og Henning Vilén).

### INDHOLDET I UNDERVISNINGEN

SANGTEKNIK - Afspænding/spænding, vokaldannelse, artikulation.

Det grundlæggende arbejde med stemmen tager megen tid og kræver megen koncentration. Det noget pressede tidsskema på kurset, gjorde det kun muligt at skitsere det grundlæggende arbejde, enhver sanger har brug for at gøre med sin stemme. Det måtte så være op til den enkelte at forsætte med arbejdet på egen hånd.

Hvilket de enkelte sangere, på grund andre opgaver, måske ikke fik mulighed for at indleve sig i, i det omfang der er nødvendigt for at kunne forstå, hvad en sådan grundlæggende indsats kræver på det daglige plan. De forskellige grundøvelser blev indlagt til dels i opvarmningen og til dels i de korte sessions, det blev muligt at gennemføre med de enkelte sangere. Ønskemålet ville jo naturligvis være en mulighed for at arbejde sig ind på "hinanden" og gå i dybden med de tekniske aspekter.

Alligevel nåede vi stort set at berøre de fleste sider af sangteknikkens grundlag: den sansemæssige forståelse af de bevægelser, der skal til for at kunne synge (uanset valg af repertoire), i nogen grad også bevidstgørelse af vokaldannelsen, artikulation, vejtrækning etc. I store træk kom alle omkring stemmens mysterier i skitse-mæssig form, selv om "dybden" ikke var mulig at opnå på den givne tid.

## SANG UDEN GRÆNSER

### TEKSTBEARBEJDELSE OG PERSONLIG FORTOLKNING

Der blev givet et arbejdsmæssigt oplæg til arbejdet med en tekst med det formål at opnå en personlig fortolkning, dvs. pausering, betoning, undertekster, billeddannelse etc. Målsætningen med dette var at fremme karakterudtrykket (rollen) gennem stemmen – at agere med stemmen. Selvfølgelig kan man ikke agere gennem stemmen uden at kroppen så at sige ”følger med”, hvilket vi fik nogle fine eksempler på undervejs.

Dette arbejde, med det stemmemæssige udtryk, må siges at være teknik-træningens egentlige formål: at finde klange, farver, stemninger og udtryk frem, som giver tilhørerne en oplevelse af en kunstner med et ”indre” liv, der kommer til udtryk i sang, og derved skaber grundlag (hos tilhørerne) for identifikation og medleven. Det er ikke teknikkens mål at skabe en enslydende stemme, hvor smuk den end måtte være, der skal lyde på samme måde, uanset hvad man synger.

Vores egentlige mål som sangere må være at skabe en oplevelse hos publikum – ikke kun at demonstrere teknisk dygtighed og klangmæssig kunnen. I praksis lykkedes det indtil flere gange for nogle af sangerne at skabe en umiddelbar følelsesmæssig reaktion hos tilhørerne. Disse øjeblikke blev, i det mindste for underviseren, uforglemmelige. De røg direkte ind på det personlige lykkebarometer, hvor de bliver liggende som en varig skat. Også oplevelsen af den store åbenhed og vilje til samarbejde hos hele gruppen, står som et højdepunkt i sig selv. Dette kursus opviste en mangfoldighed af forskellige talenter, som det var et privilegium at arbejde med.

### MENTALTRÆNING

Emnerne handlede om, hvorledes vores indre univers dannes, på hvilken måde, man kan stå i vejen for sig selv, hvilke vanemønstre – både tankemønstre og adfærdsmønstre – der kan drille. Vi talte om, hvorledes de kan ændres og på hvilken måde, man flytter sig fra problemtænkning til måltænkning. Vi brugte en del tid på forskellige opfattelsespositioner og problemer med at fokusere på, hvad andre tænker og mener. Her var vi en del rundt om tankelæsning. Vi arbejdede med modellen ”Logiske niveauer” hvor man kan ”skille” alle komponenterne ad, som har indflydelse på vores handlinger (mentale strategier, værdier/overbevisninger og identitet) og arbejde med dét, der står i vejen. Vi arbejdede med målsætning og fremtid, og fik på den måde taget hul på, hvilke effekter det lærte på kurset kunne have for fremtiden.

Samtidig blev deltagerne tilbudt individuelle sessioner, hvor de problemstillinger, der var aktuelle for den enkelte blev bearbejdet. Emnerne var fra at finde en metode til at lære tekster

## SANG UDEN GRÆNSER

udenad til mere personlige oplevelser tidligere i livet, som satte sit præg på tilstande i nuet. Nogle af deltagerne fik bearbejdet dybe personlige oplevelser under disse sessioner, oplevelser, som havde stor indflydelse på deres sanglige udførelse.

### TEATERTRÆNING

Gruppen var inddelt i 2 mindre grupper, som arbejdede med 2 forskellige scener fra Per Engqvist "Fra regnormenes liv" og "Tribadernes nat".

I teatertræningen blev der lagt vægt på opbygningen af rollen. Emnerne var grundlæggende teatertræning (blocking, scenisk bevægelse og gestus), hvordan skabes en rolle (undertekster, hvor kommer man fra, hvor er man på vej hen, hvad er konflikten i scenen og mellem hvem etc.), hvordan man agerer på scenen (introduktion, gennemførelse og afslutning), og hvordan fremmer man karakterudtrykket (rollen) gennem kroppen.

Undervisningen blev pga. tiden en instruktion sammen med forklaring. Deltagerne formåede at arbejde med karaktererne, hvor flere af dem kom i dybden. Tiden satte selvfølgelig en begrænsning for, hvor meget den enkelte kunne nå at øve. Med mere tid og mere fokus på at arbejde med improvisationsrelationer, kunne man bedre sikre forankringen af undervisningen hos den enkelte.

I den sceniske instruktion blev de enkelte sangere instrueret ud fra, hvilken sammenhæng den enkelte sang/duet indgik i eller ud fra, det budskab, som den enkelte sanger ønskede at udtrykke. Dette talte vi om inden det sceniske arbejde gik i gang.

For nogle af deltagerne var det den sceniske instruktion, som åbnede op for en kontakt til publikum, som var overvældende.

## SANG UDEN GRÆNSER

### AFSLUTNING

Vi afsluttede med en fremførelse for hinanden af de teaterstykker, de 2 hold havde arbejdet med.

Dernæst afholdt vi en koncert på hotellet, hvor sangerne valgt én sang og fremførte den, samt en duet, hvis de sang en sådan.

Koncerten blev afholdt i et af undervisningslokalerne og gæster og personale på hotellet blev inviteret til at overvære koncerten, hvilket 5 – 10 personer gjorde lidt on/off.

Koncerten sluttede af med, at alle deltagerne under bragende klapsalver fik overrakt deres kursusbevis.

Om aftenen holdt vi en afslutningsfest, med alt hvad der hører sig til der.

Dagen efter rundede vi kurset af med både en skriftlig (bilag 8) og mundtlig evaluering.

Til allersidst gik vi udenfor og der blev taget et billede af alle de glade deltagere.



## SANG UDEN GRÆNSER

### ØKONOMI

Projektet, besluttede vi, skulle afholdes den 20. til den 29. juni 2010 i Firenze. Vi besluttede at søge penge via diverse fonde til projektet.

Vi beskrev projektet, og i det oprindelige projekt ønskede vi at filme undervejs, således at dokumentationen både kunne blive i billeder og lyd.

Vi ønskede at slutte projektet af med en koncert, og ville i den forbindelse indgå i et samarbejde med en designskole om syning af kostumer. Idéen var, at designskolens elever kunne lave kostumerne, som en del af deres eksamensprojekt, og sangerne til gengæld kunne deltager med deres sang i kostumerne, når kostumerne skulle bedømmes.

Vi havde endvidere brug for en repetitør til den musikalske forberedelse og koncerten.

Vi ønskede også faglig bistand til evalueringssiden, og meget gerne en evaluering, som også kunne udsendes på DVD.

Vi søgte penge hos forskellige fonde i efteråret 2009 og foråret 2010, men fik afslag alle steder.

Vi havde fra starten besluttet, at hvis vi ikke kunne rejse nogen penge, ville vi gennemføre projektet alligevel. Vi havde udarbejdet et budget, der kun dækkede det absolut nødvendige – lokaleleje, klaverleje og diverse kontorudgifter.

På baggrund af det budget, satte vi deltagergebyret på kr. 3.500.

Eva Hallberg trådte til undervejs i processen og arbejdede under ovenstående betingelser som repetitør under de 10 dages ophold i Firenze.

Underviserne og repetitøren fik ikke løn, og betalte selv deres rejse og ophold, ligesom deltagerne betalte deres egen rejse og ophold.

Hele projektet er blevet afviklet med frivillig arbejdskraft, og med de forudsætninger underviserne har besiddet, også hvad angår denne evaluering.

# SANG UDEN GRÆNSER

## EVALUERING

Vores antagelse om, at undervisning i teknik, mentaltræning og performance på samme tid kan forløse og udvikle sangerne, holdt på en måde, vi end ikke selv havde troet mulig. Den udvikling, de enkelte sangere gik igennem på de 10 dage, var fantastisk at være vidne til.

De enkelte sangere deltog med en åbenhed, lærevillighed og mod til at prøve tingene af, som var imponerende. Oplevelsen af den store åbenhed og vilje til samarbejde hos hele gruppen, står som et højdepunkt i sig selv. Dette projekt opviste en mangfoldighed af forskellige talenter, som det var et privilegium at arbejde med.

Vores egentlige mål som sangere må være at skabe en oplevelse hos publikum – ikke kun at demonstrere teknisk dygtighed og klangmæssig kunnen. I praksis lykkedes det indtil flere gange for nogle af sangerne at skabe en umiddelbar følelsesmæssig reaktion hos tilhørerne. Disse øjeblikke blev uforglemmelige.

### FORMÅLET MED PROJEKTET

Formålet med projektet var at udvikle/undersøge og beskrive effekten af tværfaglige undervisningsmetoder indenfor sang bestående af:

- Fysisk kropslig teknik, mental træning og scenisk fremstilling
- Nedbrydning af barrierer mellem forskellige faglige stilarter indenfor sang.

Teknik, mentaltræning og performance kom til at hænge rigtigt godt sammen, da vi som undervisere fulgte op på hinandens emner og undervejs i undervisningen bidrog med eksempler, der belyste det aktuelle tema fra forskellige vinkler.

Det blev også meget tydeligt, at mentaltræningen gav nogle modeller og forklaringer, som understøttede både det tekniske og performancedelen på en ny og letforståelig måde. Det gav samtidig modeller og værktøjer til den enkeltes personlige udvikling. For nogle af sangerne var det den tekniske del og arbejdet med tekstfortolkning som gjorde udslaget, for andre den sceniske instruktion, og mentaltræningen lå som et fundament under det hele.

På deltagernes egen evaluering af betydningen af at undervise i teknik, mentaltræning og performance på samme tid er det tydeligt, at de har oplevet det som en fantastisk kombination. Hvilket bl.a. kom til udtryk i elevernes besvarelse på det udleverede evalueringsskema:

## SANG UDEN GRÆNSER

*"suveræn sammensætning; superkombination; elementerne går hånd i hånd; tingene hænger uvægerligt sammen"* bliver brugt om samspillet i undervisningen.

På spørgsmålet om, hvad de vil arbejde videre med, når de kommer hjem viser svarene, at man har fået noget ud af alle elementerne, og at man også har noget at arbejde videre med efter projektet.

*"mere med udtryk og mentaltræning;, både den sanglige, mentale og sceniske del; mere sangteknik; afprøve forskellige genre; den sceniske fremstilling; mentaltræning; indstudering af sange, tekster og udtryksformer; helt klart alle tre dele; ... specielt den sceniske fremstilling af en arie"*

*"en større selvsikkerhed; en ny opfattelse af formidling, den afspændte måde at synge på; den åbne indstilling til sang; sangglæde - mod – energi; Afklaring - livslyst - sol i sjælen; At turde, tro og handle; Jeg kan meget mere, end jeg selv troede; At se udover folks og eget nuværende niveau og se potentiale, udvikling og udgangspunkt."*

*"Betydningen af "undertekster" i en scenisk fremstilling er utrolig vigtig; De 3 positioner; At arbejde målrettet giver resultater - planer må udarbejdes; Den sceniske tænkning i et nummer er en meget væsentlig del; at være blevet mere klar over de mentale aspekter af sang, målsætninger, begrænsninger, arbejdsmetoder; At have lært vigtigheden af scenisk arbejde med musik, udtryk, budskab; det sceniske udtrykker musikaliteten - nogle tekniske øvelser."*

*"mere sikker på egen dømmekraft; mod på at fortsætte med at synge; redskaber til at videreudvikle mig; opdaget jeg har noget at byde på; arbejde med egen personlige styrke; scenisk fremstilling; redskaber til at videre udvikle mig; meget med hjem på alle emner; øget bevidsthed"*.

Sangernes egne udtalelser om kurset, førte os frem til følgende konklusion:

På spørgsmålet om sangernes egen udvikling undervejs på kurset, er det tydeligt, at de enkelte sangere har gennemgået en personlig udvikling. Samtidig har de enkelte sangere taget til sig, der hvor den enkelte har haft mest behov. På spørgsmålet om, hvad de vil arbejde videre med, når de kommer hjem viser svarene, at man har fået noget ud af alle elementerne, og at man også har noget at arbejde videre med efter projektet.

## SANG UDEN GRÆNSER

### FORSKELLIGE GENRER

Vi havde et ønske om at gøre mere ud af forskellene mellem de forskellige genrer, også på en måde, så sangerne fik prøvet større variation, end tilfældet var. Tiden var igen en begrænsende faktor, men alligevel lykkedes det at demonstrere mange af elementerne, da repertoirevalget var så forskelligt.

Deltagerne selv har oplevet det inspirerende og interessant at beskæftige sig med forskellige genrer. Nogle kan nu se deres egen sangtræning i et større perspektiv; og flere andre er blevet dybt inspireret til at finde nye veje.

### STEDET

På spørgsmålet om, betydningen af, at kurset blev afholdt i Firenze, var det tydeligt, at det at komme væk hjemmefra og på internat var vigtigt. Det var dog ikke vigtigt, at det var Firenze – det kunne ligeså godt være et andet sted i Danmark. En enkelt mente, at et kursus af denne art vil være tjent med at blive afholdt tæt på naturen fremfor i en storby.

### MÅLSÆTNING

På weekenden den 1. og 2. maj talte vi meget om målsætning, og deltagerne blev bedt om at sætte mål for opholdet. Det kunne både være træningsmål op til afrejsen og mål for udbyttet af de 10 dage. Dermed var deltagerne i stand til undervejs bevidst at forfølge deres egne mål, og sige til, hvis der var noget de savnede.

På spørgsmålet om, hvorvidt de fik deres mål opfyldt, svarede 5 ja og 4 at de ikke var helt i mål, men at de havde fået værktøjerne til at arbejde videre med, når de kom hjem.

De enkeltes mål blev ikke skriftligt beskrevet og rapporteret inden afrejsen. Der var derfor ikke en opfølgning på den enkeltes målsætning inden afrejse mht., om målene var for uspecifikke eller urealistiske tiden taget i betragtning.

Deltagerne har helt tydeligt lært meget af at arbejde med deres mål på denne måde. Det er forskelligt, hvad de tager med sig fremover. For nogen har det været at arbejde med delmål og være mere specifik omkring dette, for andre at kigge målets størrelse efter sammenholdt med den tid, der er til rådighed. Bevidstheden om, hvilke mål der er 100 % påvirkelige, samt det at arbejde med sine mål på en tidslinje, er ligeledes en erfaring deltagerne tager med.

## SANG UDEN GRÆNSER

### KONKLUSION

Vores ide var, at vi ved at undervise på denne måde, kunne udvikle sangerne både vokalt, kunstnerisk og personligt på en nyskabende måde. Den ide synes vi holdt hele vejen hjem.

De enkelte sangere har gennemgået både en personlig, kunstnerisk og vokal udvikling, som det har været en gave for os undervisere være en del af.

Vi formåede, med vores fokus på fordybelse fremfor præstation i undervisningen, at skabe rammerne for forståelse og udvikling, og sangerne fyldte rammerne ud med en åbenhed, lærevillighed og mod til at prøve tingene af, som var imponerende.

Vore forskellige undervisningsemner understøttede hele tiden hinanden og gav flere vinkler på stoffet, således at der hele tiden var en sammenhæng i emnerne for sangerne.

Sangerne fik mulighed for at tage til sig og udvikle sig der, hvor de havde lyst og behov, hvilket helt klart var meget forskelligt fra den ene sanger til den anden. Samtidig oplevede alle, at de kunne bruge alle tre elementer – teknik, mentaltræning og scenisk performance – og oplevede sammenhængen mellem de tre elementer.

Alle tog imod inspiration fra de forskellige sanglige genrer, der var repræsenteret, og den åbenhed og nysgerrighed, ville vi være glade for at se, blive båret videre ud i verden.

Vi mener, vi har udviklet et koncept, som er et vigtigt bidrag til sangundervisningen, og som kan udvikle alle sangere både vokalt, kunstnerisk og personligt.

Vi mener, konceptet er et godt efteruddannelses tilbud til sangpædagoger, kirkesangere og andre, der beskæftiger sig med sang på et professionelt plan.

## SANG UDEN GRÆNSER

### BILAGSLISTE

Bilag 1	Invitation til Introduktionsdagen – mail .....	s. 22
Bilag 2	Invitation til audition – mail .....	s. 23
Bilag 3	Undervisernes spørgeguide til audition .....	s. 24
Bilag 4	Spørgeskema udfyldt af sangerne inden audition .....	s. 25
Bilag 5	Undervisernes CV .....	s. 27
Bilag 6	Det planlagte undervisningsprogram i Firenze .....	s. 29
Bilag 7	Det reviderede undervisningsprogram, som blev afholdt .....	s. 31
Bilag 8	Spørgsmål til den skriftlige deltagerevaluering .....	S. 33

# SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 1

Til

Vi fremsender her en invitation til projektet "Sang uden Grænser" - [www.sangudengraenser.dk](http://www.sangudengraenser.dk) - som vi søger solister til.

Projektet søger deltagere i hele Danmark. Hvis muligt og ønskeligt, må du meget gerne sende dette videre. Invitationen er vedhæftet som fil.

## VIL DU VÆRE MED ? i "Sang uden grænser" - et projekt som afholdes i Firenze den 20. - 29. juni 2010. Vi søger sangere til deltagelse i projektet.

Vil du høre nærmere om HVORDAN, HVORNÅR og HVAD DER SKAL TIL, for at deltage?

Vi holder et åbent introduktionskursus til projektet lørdag den 30.01. 2010 kl. 10 - 16 i Huset 111C i København.

Max 30 pladser, så tilmeld dig nu. Prisen er kr. 500 og inkluderer undervisning, frokost, frugt og kaffe/te.

Der kræves ingen forudsætninger for at deltage i denne dag - blot lysten til at synge og til at høre nærmere.

Underviserne er Sangpædagog Henning Vilén, Mentaltræner Jane Larsen og Instruktør Clas Sköld.

Det foregår i Huset 111C, Jagtvej 111C, 2200 Kbh N. og tilmelding foregår via hjemmesiden [www.sangudengraenser.dk](http://www.sangudengraenser.dk) under menupunkt "tilmelding".

Med venlig hilsen Projektleder Jane Larsen  
[janelarsen@sangudengraenser.dk](mailto:janelarsen@sangudengraenser.dk)

### **"Sang uden grænser"**

er et projekt, der kombinerer flere undervisningsemner: fysisk teknik, scenisk fremstilling, nedbrydning af faggrænser og mental træning.

Den mentale del vil åbne sangerens muligheder for selv at bearbejde sine kropslige blokeringer så som sceneskræk, overfokusering på sig selv og præstationsblokerende angst for publikums dom.

Med projektet undersøger vi effekten af at tænke og arbejde ud fra et både/og tankesæt – både i forhold til undervisningsindhold og metodik - og i forhold til sanglige forskelle og ligheder indenfor forskellige stilarter. Læs mere på [www.sangudengraenser.dk](http://www.sangudengraenser.dk)

Med venlig hilsen  
Jane Larsen  
projektleder  
[www.sangudengraenser.dk](http://www.sangudengraenser.dk)  
[janelarsen@sangudengraenser.dk](mailto:janelarsen@sangudengraenser.dk)

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 2

Til

Vi indkalder nu til audition i projektet "Sang uden Grænser". Vi søger voksne sangere eller sangpædagoger, som kunne tænke sig at deltage i projektet "Sang uden grænser".

Vi har vedhæftet opslaget, så du kan printe det ud, hvis det har interesse.

Du er velkommen til at sende denne mail videre.



### Indkaldelse til AUDITION til "Sang uden grænser"



Audition afholdes søndag den 21. marts 2010 fra kl. 14.00 i København.

Der kan deltage 12 solister i projektet. Alle stilarter og repertoarer er velkommen.

Tilstede til audition vil være de 3 undervisere i projektet - Sangpædagog Henning Vilén, Instruktør Clas Sköld og Mentaltræner Jane Larsen.

Tilmeld dig på hjemmesiden [www.sangudengraenser.dk](http://www.sangudengraenser.dk) under menupt. "Tilmelding". Tilmeldingsfristen er søndag den 7. marts 2010. Efter tilmeldingsfristens udløb vil du modtage en mail med diverse praktiske oplysning vedrørende audition - tid, sted osv.

Projektet afholdes den 20. - 29. juni 2010 i Firenze. Deltagerne afholder selv udgifter til transport og ophold samt et deltagergebyr på kr. 3.500.

*"Sang uden grænser" er et projekt, der kombinerer flere undervisningsemner: fysisk teknik, scenisk fremstilling og mental træning og nedbrydning af faggrænser .*

*Den tekniske træning har en anderledes tilgang, idet der arbejdes bevidst med at ændre de tillærte vaner og betingede reflekser, der kan stå i vejen. Den sceniske træning omfatter såvel den personlige fremstilling som "staging" af de elementer, der skal indgå i projektets koncerter. Den mentale del vil åbne sangerens muligheder for selv at bearbejde sine kropslige blokeringer så som scenskæk, overfokusering på sig selv og præstationsblokerende angst for publikums dom.*

*Med projektet undersøger vi effekten af at tænke og arbejde udfra et både/og tankesæt – både i forhold til undervisningens indhold og metodik - og i forhold til sanglige forskelle og ligheder indenfor forskellige stilarter.*

*Læs meget mere på [www.sangudengraenser.dk](http://www.sangudengraenser.dk), tilmeld dig vores nyhedsbrev [her](#).*

med venlig hilsen  
Jane Larsen

Projektleder for "Sang uden grænser"  
[janelarsen@sangudengraenser.dk](mailto:janelarsen@sangudengraenser.dk)  
[www.sangudengraenser.dk](http://www.sangudengraenser.dk)

# SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 3

## Spørgeguide til audition

Navn:

Generelt:

1. Hvad ønsker du at få ud af at deltage:

- på kort sigt
- på langt sigt

Sanglige mål:

2. Hvad er dine planer/mål for dig selv som sanger

- på kort sigt
- på langt sigt

3. Hvad er du villig til at investere, for at nå dine mål

Personlige mål:

4. Hvad er dine personlige mål med at deltage - hvilke egenskaber ønsker du at udvikle hos dig selv personligt.

Forberelse op til Firenze:

5. I tiden op til afrejse vil der være noget forberedelse - en weekendsamling og et øve/træningsprogram - har du tid/overskud til dette

Turen til Firenze

6. Hvis vi siger til dig nu, at vi meget gerne vil have dig med til Firenze, kan du så nu sige ja eller er der nogle forbehold - tid, økonomi, ferie el. andet.

7. Vil du bo på det fælles hotel med fælles afrejse, eller ønsker du at arrangere rejsen selv?

# SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 4-1

Navn:

Dato:

Hvad er din stemmetype?	
Hvad er dit sædvanlige repertoire?	
Hvilket repertoire kunne du tænke dig at udforske?	
Hvilken sanguddannelse har du?	
Hvor ofte træner du din stemme?	
Varmer du op, inden du skal synge?	
Tænker du over din teknik, mens du synger? Hvis ja, på hvilken måde?	
Oplever du "kritiske" steder i dine sange? Hvis ja, hvilke?	
Hvad er vigtigst for dig - ører, krop eller teknik?	
Fungerer din stemme altid? (morgen middag, aften, sommer, vinter)	
Kan du læse musik?	
Spiller du et instrument? Hvis ja, hvilket?	
Anvender du mentaltræning? Hvis ja, på hvilken måde?	
Hvad ønsker du, at få ud af at deltage i denne undervisning?	
Hvad er det vigtigste for dig - prioriter de 3 områder - teknik, performance eller mentaltræning	

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 4-2

NAVN:

SPØRGSMÅL OM MENTAL STYRKE

Fremgangsmåde: Sæt et KRYDS ud for S - sandt eller F - falsk ud for hvert spørgsmål.

(Tests af denne art med tvunget valg mellem to modsatte udsagn kan være meget frustrerende. Prøv at vælge udfra, hvad der er mest sandt eller mest falsk for dig.)

Spørgsmål	S	F
1) Jeg er ofte bange for, at der skal opstå fejl.		
2) Jeg bliver virkelig utilfreds med min præstation, hvis jeg kludrer i det.		
3) Det er let for mig at slippe "forbi" mine fejl.		
4) Hvis jeg begynder dårligt, er det svært for mig at vende situationen.		
5) Jeg bliver distraheret over, hvad andre måtte tænke, når jeg begår fejl.		
6) Jeg kommer mig hurtigt ovenpå uheld, tekniske svigt og fejl.		
7) Jeg arbejder bedst, hvis der er et vist pres på mig.		
8) Jeg bliver for nervøs til, virkelig at yde mit bedste.		
9) Jeg synger bedre, når jeg øver mig, end når det virkelig gælder		
10) Jeg kommer let ud af psykisk balance eller bliver usikker.		
11) Jeg kan holde hovedet koldt og bevare fatningen under pres.		
12) Jeg gruer for at stille op til en større koncert.		
13) Min lærers eller andres kommentarer får mig til at tabe fatningen.		
14) Jeg bliver let distraheret.		
15) Visse personers tilstedeværelse gør mig usikker.		
16) Dårlige optrædeforhold påvirker mig negativt.		
17) Jeg har ingen problemer med at fokusere på det væsentlige og udelukke alt andet.		
18) Jeg tænker for meget på, hvad der kan gå galt inden en optræden.		
19) En eller to fejltagelser ryster ikke min selvtillid.		
20) Jeg sammenligner mig selv for meget med andre.		
21) Jeg vil hellere gøre en god ting middelmådigt end lave en god præstation med et mindre svært stykke.		
22) Jeg har tillid til mig selv som sanger.		
23) Jeg har tendens til at være for negativ.		
24) Jeg har svært ved at takle negative tanker.		
25) Fejl og uheld gør mig mere motiveret.		
26) Det er let for mig at øve vedvarende med høj koncentration.		
27) Jeg tænker på, hvordan daglig øvelse hjælper mig til at nå mine mål.		
28) Jeg er meget bevidst om min sangfunktion, når jeg øver.		
29) Jeg har klare målsætninger, som er vigtige for mig at opnå.		
30) Jeg er en velmotiveret sanger.		

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 5-1

### Undervisernes Curruculum Vitae

#### Henning Vilén - Sangpædagog

- 1964 - Musikpædagogik Städtische Musikschule, Trossingen
- 1965-73 - Sang hos privatlærer: Børge Christiansen, Kbhvn.
- 1970-85 - Sanger og musiker af erhverv/musikproducer hos Starbox
- 1988 - Sangunderviser: Liberalt Oplysningsforbund
- 1991-93 - Privatundervisning: André Orlowitz, Kbhvn.
- 1993-95 - Bel Canto School of Opera, Firenze (diplom i sang og pæd.)
- 1995-1998 - Kirkesanger: Skælskør kirke
- 1999-2003 - Organist: Holsteinborg kirke
- 2003- Organist/korleder: Sønderup/Nordrup/Gudum kirker
- 1990-2008 - Sanginstruktør og korleder: Bel Canto Koret
- Forfatter til bøgerne: Vejledning i moderne sangteknik (1990) og How Singing Works (2008)

[www.scanopera.dk](http://www.scanopera.dk)

#### Jane Larsen – mentaltræner og coach

- 1978 – 1982: Uddannet sygeplejerske på Rigshospitalet (RH)
- 1993 – 1994: Onkologisk efteruddannelse – specialuddannelse indenfor kræftsygepleje.
- 1997 – 1998: NLP-Practitioner under INLPTA
- 1998: NLP- Master Practitioner under INLPTA
- 2000: International Træneruddannelse under INLPTA. Certificeret til at undervise NLP-Practitioner og NLP- Master Practitioner.
- Projektleder
- 1996: "Hvordan de få uddanner de mange".
- 1997: "Der var rod i medicinen". Kvalitetsikringsprojekt 1997.
- 1997: "Fokus på kvinde med kræft" 1997 - En Europæisk undersøgelse.
- 1998 - 2000: "Dokumentation og sygepleje" – Projekt på hele Rigshospitalet.
- 1999 - Selvstændig Coach og mentaltræner

[www.janelarsen.net](http://www.janelarsen.net)

#### Eva Hallberg - sångartist, pedagog, dirigent

- Såmgpædagog – kyrkomusiker, Musikhögskolan i Malmö.
- Sångsolist - musikdramatik, RNCM i Manchester
- Kreativitetspedagog
- Taktil massage

[www.tonsprak.se](http://www.tonsprak.se)

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 5-2

Clas Sköld – Base/Stage Director

- 1977 – 2007 Base-solist  
*(Stadttheater Klagenfurt, The Royal Opera in Stockholm, Norrlandsoperan, Malmö Opera)*
- 1999 - 2005 Casting Director/Artistchef at Malmö Opera. Responsible for casting and managing contracts for soloists.
- Teacher at the Scandinavian Opera School, Slagelse, Denmark. (stage directing)  
*For example: Marriage of Figaro (selected production)*
- 30 years experience as Voice Teacher.  
Opera Teacher at the Opera school Studio 69, Stockholm, 1980-1982.  
*For example: Wozzeck (full production)*
- Directed *Largo Desolato* (V. Havel) at Nya Teatern, Lund, Sweden (New Theatre), 1990.  
Directed children's play *Dreams of Carmelo* (U. Lind), 1985.
- Directed *Così fan Tutte*, Lunds Lyriska Ensemble, 2009
- Recipient of Orfeus-prize for best performance of the year, 2002, (Padre Guardiano in *La Forza del Destino*)

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 6-1

UNDERVISNINGSPROGRAM Firenze den 20. - 29. juni 2010

Deltagerne vil blive delt ind i 2 hold - HOLD 1 og HOLD 2. Undervejs kan holdene blive ændret.

Undervisningen er: fællesundervisning/Master Class FU, holddelt HOLD 1/HOLD 2 og individuel undervisning/træning IU.

Søn d. 20. juni	Kl.	Mandag d. 21. juni	Tirsdag d. 22. juni	Onsdag d. 23. juni	Torsdag d. 24. juni
Ankomst fra København og indkvartering på hotellet	7.00 - 9.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
	9.00 - 9.30	FU - opvarmning/ Henning	FU - opvarmning/ Henning	FU - opvarmning/ Henning	FU - opvarmning/ Henning
	9.30 - 10.15	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning
	10.15 - 10.30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
	10.30 - 11.30	FU Performance YAT/Clas	FU Performance YAT/Clas	FU Performance YAT/Clas	FU Performance YAT/Clas
	11.30 - 11.45	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
	11.45 - 12.30	FU Mentaltræning /Jane	FU Mentaltræning /Jane	FU Mentaltræning /Jane	FU Mentaltræning /Jane
	12.30 - 15.00	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>
16.00 - 18.00 Fælles samling Program for dagene	15.00 - 18.00	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas	HOLD 2 - Henning HOLD 1 - Clas	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas	HOLD 2 - Henning HOLD 1 - Clas
	19.00 - 20.00	<i>Pause Aftensmad</i>	<i>Pause Aftensmad</i>	<i>Pause Aftensmad</i>	<i>Pause Aftensmad</i>
	19.00-20.30	IU Sangteknik /Henning IU Mentaltræning /Jane Musikalsk forberedelse /Eva	IU Sangteknik /Henning IU Mentaltræning /Jane Musikalsk forberedelse /Eva	Fælles ekskursion	IU Sangteknik /Henning IU Mentaltræning /Jane Musikalsk forberedelse /Eva
	21.00				Elevoptreden på Ponte Vecchio

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 6-2

UNDERVISNINGSPROGRAM Firenze den 20. - 29. juni 2010

Deltagerne vil blive delt ind i 2 hold - HOLD 1 og HOLD 2. Undervejs kan holdene blive ændret.

Undervisningen er: fællesundervisning/Master Class FU, holddelt HOLD 1/HOLD 2 og individuel undervisning/træning IU.

Kl.	Fredag d. 25. juni	Lørdag d. 26. juni	Søndag d. 27. juni	Mandag d. 28. juni	Tirsdag d. 29. juni
7.00 - 9.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00 - 9.30	FU – opvarmning /Henning	FU – opvarmning /Henning	FU – opvarmning /Henning	FU – opvarmning /Henning	9.00 - 11.30 Evaluering
9.30 - 10.15	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning	
10.15 - 10.30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	
10.30 - 11.30	FU - Performance YAT/Clas	FU Performance YAT/Clas	FU Performance YAT/Clas	FU Performance YAT/Clas	
11.30 - 11.45	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	Senest kl. 12.00 Check ud
11.45 - 12.30	FU Mentaltræning /Jane	FU Mentaltræning /Jane	FU Mentaltræning /Jane	FU Mentaltræning /Jane	
12.30 - 15.00	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	Afrejse til København
15.00 - 18.00	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas	HOLD 2 - Henning HOLD 1 - Clas	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas		
18.00 - 19.00	<i>Pause Aftensmad</i>	<i>Pause Aftensmad</i>	<i>Pause Aftensmad</i>	<i>Pause Aftensmad</i>	
19.00- 20.30	Fælles ekskursion	IU Sangteknik /Henning IU Mentaltræning /Jane Musikalsk forberedelse /Eva	IU Sangteknik /Henning IU Mentaltræning /Jane Musikalsk forberedelse /Eva	Koncert	
21.00		Elevoptræden på Ponte Vecchio			

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 7-1

UNDERVISNINGSPROGRAM Firenze den 20. - 29. juni 2010

Deltagerne vil blive delt ind i 2 hold - HOLD 1 og HOLD 2. Undervejs kan holdene blive ændret.

Undervisningen er: fællesundervisning/Master Class FU, holddelt HOLD 1/HOLD 2 og individuel undervisning/træning IU.

Søn d. 20. juni	Kl.	Mandag d. 21. juni	Tirsdag d. 22. juni	Onsdag d. 23. juni	Torsdag d. 24. juni
Ankomst fra København og indkvartering på hotellet	7.00 - 9.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
	9.00 - 9.30	FU – opvarmning /Henning	FU – opvarmning /Eva	FU – opvarmning /Henning	FU – opvarmning /Eva
	9.30 - 10.15	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning	FU - fælles kor /Henning
	10.15 - 10.30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
	10.30 - 11.30	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas	HOLD 2 - Henning HOLD 1 - Clas	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas	HOLD 2 - Henning HOLD 1 - Clas
	11.30 - 11.45	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>
	11.45 - 12.30	FU Mentaltræning /Jane	FU – Mentaltræning /Jane	FU – Mentaltræning /Jane	FU - Mentaltræning/Jan e
	12.30 - 15.00	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Kort frokost og fælles ekskursion - Ufficierne</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>
16.00 - 18.00 Fælles samling Program for dagene	15.00 - 18.00	FU – Scenisk repetition Clas, Henning, Eva	FU – Scenisk repetition Clas, Henning, Eva	FU – Scenisk repetition Clas, Henning, Eva	FU – Scenisk repetition Clas, Henning, Eva
	18.00 - 19.00	<i>Pause/Aftensmad</i>	<i>Pause/Aftensmad</i>	<i>Pause/Aftensmad</i>	<i>Pause/Aftensmad</i>
	19.00- 20.30	IU Musikalsk forb. – Henning/Eva Mentaltræning – Jane	IU Musikalsk forb. – Henning/Eva Mentaltræning – Jane	IU Musikalsk forb. – Henning/Eva Mentaltræning – Jane	IU Musikalsk forb. – Henning/Eva Mentaltræning – Jane

## SANG UDEN GRÆNSER

BILAG 7-2

UNDERVISNINGSPROGRAM Firenze den 20. - 29. juni 2010

Deltagerne vil blive delt ind i 2 hold - HOLD 1 og HOLD 2. Undervejs kan holdene blive ændret.

Undervisningen er: fællesundervisning/Master Class FU, holddelt HOLD 1/HOLD 2 og individuel undervisning/træning IU.

Kl.	Fredag d. 25. juni	Lørdag d. 26. juni	Søndag d. 27. juni	Mandag d. 28. juni	Tirsdag d. 29. juni
7.00 - 9.00	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
9.00 - 9.30	FU – opvarmning /Henning	FU – opvarmning /Eva	FU – opvarmning /Henning	FU – opvarmning /Eva	9.00 - 11.30 Evaluering
9.30 - 10.15	FU - Herrene kor/Henning	FU – Mentaltræning /Jane	FU – Mentaltræning /Jane	FU - fælles kor/Henning	
10.15 - 10.30	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	
10.30 - 11.30	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas	FU Mentaltræning /Jane	FU Mentaltræning /Jane	FU - fælles kor/Henning	
11.30 - 11.45	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	<i>Pause</i>	Senest kl. 12.00 Check ud
11.45 - 12.30	FU - Mentaltræning/Jane	HOLD 2 - Henning HOLD 1 - Clas	HOLD 1 - Henning HOLD 2 - Clas	HOLD 2 - Henning HOLD 1 - Clas	
12.30 - 15.00	<i>FRI</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	<i>Frokost og mulighed for Sightseeing i Firenze</i>	Afrejse til København
15.00 - 18.00	<i>FRI</i>	FU – Scenisk repetition, Clas, Henning, Eva Individuel Mentaltræning - Jane	FU – Scenisk repetition, Clas, Henning, Eva Individuel Mentaltræning - Jane	Teaterforestilling Hold 1 + Hold 2	
18.00 - 19.00	<i>FRI</i>	<i>Pause/Aftensmad</i>	<i>Pause/Aftensmad</i>	Intern Koncert Fælles spisning og fest.	
19.00 - 20.30	<i>FRI</i>	KOR - Fælles			

## Skriftlig deltagerevaluering

1. Har du fået opfyldt de mål, du satte dig inden kurset?
2. Er der noget omkring din målsætning, som du vil gøre anderledes, når du kommer hjem?
3. Hvad har det betydet for dig, at der er blevet undervist i teknik, scenisk fremstilling og mentaltræning, på samme kursus?
4. Hvad har det betydet for dig, at der er blevet arbejdet med forskellige genrer indefor sang?
5. Hvordan vil du beskrive din egen udvikling undervejs på kurset?
6. Har den geografiske placering - Firenze - gjort en forskel for dig? I givet fald, hvilken?
7. Hvad - af kurset indhold - vil du arbejde videre med, når du kommer hjem?
8. Hvad er de 3 vigtigste ting, du tager med dig fra kurset?
9. Har du forslag til ændringer, som kan forbedre kurset fremover?

Øvrige kommentarer: